

2024年3月

その不調、気象病では？



雨が降る前になると頭痛がする、台風が近づくとめまいがする、
天気が悪くなると古傷が痛む…など天気の変化で体調が悪くなる
ことはありませんか？もしかしたら、その症状は最近注目されて
いる『気象病』かもしれません。気象病によって体調を崩す人は
6割以上とも言われています。今回は気象病の原因と養生法につ
いてご紹介します。

気象病って何？

気象病は、気候や天気の変化が原因でおこるカラダの不調の総称で、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み（うつ）、吐き気、喘息などさまざまな症状が出るのが特徴です。

《気象病の代表的な症状》

- ☑ めまい
- ☑ 頭痛
- ☑ 疲労感
- ☑ 吐き気
- ☑ 首や肩の凝り
- ☑ 低血圧
- ☑ 関節痛
- ☑ 痛み（古傷が痛む）
- ☑ 手足のしびれ
- ☑ うつ
- ☑ 喘息発作が出やすくなる
- ☑ 狭心症の症状の悪化



気象病の原因は？

気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因で起こると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きいと言われていて、その中でも“気圧が低下するとき”に症状が出やすいと言われています。

おすすめの養生法

1 自律神経のバランスを整える

生活リズムを整える、朝食をきちんと摂る、適度な運動、十分な睡眠、朝は熱め(42℃)のシャワーを浴び(交感神経を優位に)夜はゆっくりぬるめ(38~40℃位)の湯船に浸かる(副交感神経を優位に)など。



2 耳まわりの血流をよくする

血流が悪いと内耳のリンパ液も一緒に滞り、めまいや頭痛などの症状を引き起こします。マッサージにより耳周りの血流を改善することができます。

耳くるくるマッサージ



- ① 耳を軽くつまみ
上・下・横に5秒
ずつ引っ張る



- ② そのまま軽く引っ張り
ながら後ろに向かって
5回まわす



- ③ 耳全体を掌で覆い
ゆっくり円を描くよ
うに後ろに向かって
5回まわす



- ④ 耳を包むように
折り曲げて5秒
キープ

※朝・昼・晩、1日3回行うのが目安

3 症状を予測して備える

天気予報をチェック！

どんなタイミングで症状が悪化するかわかると
むやみに不安にならずにすみます。体調の変化に
対する心構えができ、ゆっくり体を休めて体調を
整えたり、薬をのむタイミングを図れます。



近年は、地球温暖化の影響もあり台風・ゲリラ豪雨・猛暑などの
異常気象が起こりやすくなってきています。そのため今後ますます
気象の変化が私たちの健康に及ぼす影響は大きくなると考えら
れ、適切な対応が必要になります。天気の変化による痛みや体の
不調と上手に付き合っていきましょう。

(参考資料 クラシエ気象病の原因と漢方)



オーロラ薬局 盛岡店
TEL 019-635-1233
FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店
TEL 0195-61-3883
FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<https://www.iwate-aurora.com/>